

食事バランスガイドで見直そう!!子どもの生活習慣

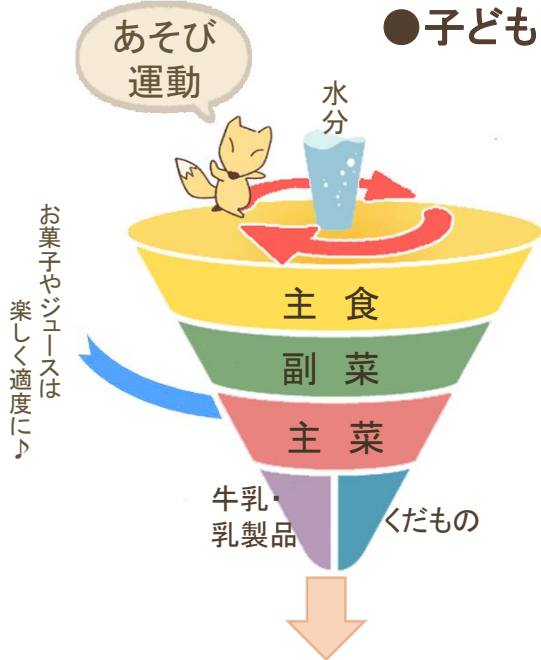
皆様、毎日バランスの良い食事をとれていますか？新型コロナウイルスの感染拡大により、大人の生活だけでなく、子どもたちの生活にも大きな変化がおきています。

ずっと家で過ごさなくてはならないことから「運動不足」「食事の時間が不規則」「ダラダラとお菓子を食べる」など、子どもたちの肥満やむし歯リスクがグッと高くなっています。

食生活を見直す際は、ぜひ【子どものための食事バランスガイド】を参考に見て下さい♪

管理栄養士：乾 久留美 田原 純菜

●子どもの1日分の食事量の目安●



■主食(ごはん、パン、めん)

1～2歳: 子ども茶わん 3杯程度、3～5歳: 子ども茶わん 3～4杯、6歳以上: 茶わん中盛り 3杯程度～

■副菜(野菜、きのこ、海藻、芋のおかず)

1～2歳: 大人の1/2程度、3～5歳: 小鉢 4皿程度、6歳以上: 小鉢 5皿程度

■主菜(卵、肉、魚、大豆食品)

1～2歳: 大人の1/2程度、3～5歳: 2～2.5皿程度、6歳以上: 3皿程度

■牛乳・乳製品

※牛乳は離乳の完了に応じて個別に対応し、与える場合は1歳以降にしましょう。2～5歳: カップ 1/2杯程度、6歳以上: カップ 1杯程度

■くだもの

1～2歳: みかんなら半分程度、3～5歳: みかんなら 1個程度、6歳以上: みかんなら 1～2個程度

□水分 どの年齢も お茶かお水でとる

※スポーツ飲料、イオン飲料、甘い水には砂糖がたくさん入っています。

Point

子どもの食事量は、幼児期までは大人のおよそ半分程度のエネルギー摂取量が目安です。

小学生になると、徐々に必要とするエネルギー量が増えるため、低中学年では大人の女性程度、高学年では大人の男性程度の食事が目安になります。

一方で食事量は個人差も大きいので、子どもの成長や運動量にあわせた内容と質にしましょう。

このバランスが崩れるとむし歯、歯肉炎、肥満のリスクがUP↑



◆子どもの肥満度CHECK◆

肥満度 = (実測体重 - 標準体重) / 標準体重 × 100(%)

幼児では肥満度15%以上は太り気味、20%以上はやや太りすぎ、30%以上は太りすぎとされ、学童では肥満度20%を軽度肥満、30%以上を中度肥満、50%以上を高度肥満といいます。

JSPPの歯みがき検定

お子さまと一緒に
やってみませんか？



とよはしきずうたむし
TOYOHASHI KIDS DENTAL CLINIC

DENTAL KITCHEN Letter

Side KIDS

Vol.01 2020.05

せいかつ

じかん げんき

生活リズムをととのえて、おうち時間を元気にすごそう!!

がつ はい あつ ひ えん がっこう とき
5月に入り、暑い日もふえてきました。みなさん、園や学校がおやすみだからといって、好きな時にす

きなだけおかしやジュースを食^たべたり、飲^のんだりしていませんか？

だらだらした生活はむし歯^{せいかつ}や肥満^{ば ひまん}につながります。おやすみ中も元気にすごすポイント^{ちゆう げんき}は生活リズム^{せいかつ}

をととのえることです。生活リズム^{せいかつ}がととのわないと園や学校^{えん がっこう}がはじまっても元気にすごせません^{げんき}。

おうち時間を上手^{じかん じょうず}につかって、生活リズムをととのえましょう♪^{せいかつ}

管理栄養士：乾 久留美、田原 純菜^{かんりえいようし いぬい くるみ たはら すみな}

生活リズムをととのえるポイント



・おかしやジュースは時間^{じかん}を決めて、お楽しみ^{き たの}みにしよう！

・毎日^{まいにち}きまった時間^{じかん}にごはん^たを食べる^たようにしよう！

・体^{からだ}をうごかす遊び^{あそ}もしよう♪

【むし歯(ば)】



くち なか なに はい

いつもお口の中に何か入っていると、むし歯菌がよろこんで、

【歯肉炎(しにくえん)】



ばきん

うえ しゃしん
上の写真のようになっちゃうよ！

●太りすぎるとなにかいけないの？●

からだ たいじゆう てきせい
体にとってちょうどいい体重のことを「適正

たいじゆう
体重」といいます。

てきせいたいじゆう おお はず
この適正体重から大きく外れると、おとなも

こ せいかつしゅうかんびょう こわ びょうき
子どもも生活習慣病という怖い病気にかかり

やすくなります。

せいかつしゅうかんびょう てきせいたいじゆう
生活習慣病にならないように、適正体重をめざし

ましよう♪



◆ DENTAL KITCHEN クイズ ◆

むし歯はむかしからあったものですが、むし歯にかかる人は今ほど多くはなく、

「お金持ちの病気」と思われていました。むし歯になる人が増えだしたのは、ある

調味料^{ちようみりよう}を多く^{おお}の人が使える^{ひと}ようになってからです。その調味料^{ちようみりよう}はなんでしょう？

1. しお 2. さとう 3. おす

JSPPのはみがきけん
ていをやってみよう

はみがきハカセになれるかな？



とよはしきずでんたろ
TOYOHASHI KIDS DENTAL CLINIC

TEL 0532-21-1171